

الكويت ٧٠٠ فلس - السعودية ٧ ريالات - الإمارات ٧ دراهم  
قطر ٧ ريالات - البحرين ٧٠٠ فلس - سلطنة عمان ٦٠٠ بيسة  
لبنان - ٢٠٠٠ ل.ل. - الأردن ٦٠٠ فلس

# مجلّة ميكى والصديق

السنة الخامسة - العدد ٣٠٠

## مفاجآت العدد (٣٠٠)

صفحات  
أكثر...

قصص  
أكثر...

هدايا  
أكثر...

عيد ميلاد سعيد يا بطوط



مجلة أسبوعية تنشرها دار القبس للصحافة والطباعة والنشر بترخيص من شركة الإنشاءات والتجارة (قسم السلع الاستهلاكية) جدة، المرخصة من شركة والت ديزني الكويت ص.ب. ٢١٨٠٠ الصفاة - رمز بريدي ١٣٠٧٨ هاتف: ٤٨١٢٧٣٨ فاكس: ٤٨١٢٧٣٨ E-mail: manal@alqabas.com.kw

الناشر: شركة دار القبس  
القدير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على  
وكلاء التوزيع أو الخط الساخن:  
(٩٦٥) ٨٠٧١١١

## وكلاء التوزيع

**الكويت:** شركة المجموعة الكويتية

للنشر والتوزيع

هاتف: ٢٤١٧٨١٠ / ١ / ٢

فاكس: ٢٤١٧٨٠٩

**السعودية:** الشركة السعودية

للتوزيع، هاتف: ٦٥٣٠٩٠٩ (٢)

فاكس: ٦٥١٤٥٠٩ (٢)

الموقع على الإنترنت:

www.saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail) info@saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail) orders@saudi-distribution.com

الهاتف المجاني:

(8002440076)

**الإمارات:** شركة الإمارات للطباعة

والنشر والتوزيع

هاتف: ٢٦٢٣٩٢٠ (٤)

فاكس: ٢٦٦٣٧٦٨ (٤)

**البحرين:** مؤسسة الهلال لتوزيع

الصحف، هاتف: ٢٩٤٠٠٠

فاكس: ٢٩٠٥٨٠

**قطر:** دار الثقافة والطباعة

والصحافة والنشر والتوزيع

هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٠

**عمان:** المتحدة لخدمة وسائل

الإعلام، هاتف: ٧٠٠٨٩٥

فاكس: ٧٠٦٥١٢

**سوريا:** المؤسسة العربية السورية

لتوزيع المطبوعات

هاتف: ٢١٢٧٧٩٧ (١١)

فاكس: ٢١٢٢٥٣٢ (١١)

**الأردن:** شركة أرامكس للنقل

الدولي السريع

هاتف: ٥٣٥٨٨٥٥ (٦)

فاكس: ٥٣٣٧٧٣٣ (٦)

**لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع

الصحف والمطبوعات

هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١)

فاكس: ٣٦٦٦٨٣ (١)

© Disney شركة والت ديزني جميع الحقوق محفوظة  
لا يجوز استنساخ أي جزء من هذه المطبوعة أو حفظه  
في نظام استرجاع أو كسبوتر، أو ترانس بأي شكل أو  
بأية طريقة إلكترونية كانت أم ميكانيكية، تصويرية  
أم تسجيلية، دون إذن خطي مسبق من مالك الحقوق.

طبعت بمطابع القبس  
دولة الكويت



القبس  
ALQABAS

أصدقائي الأعزاء،،

نحتفل سوياً اليوم بصدور العدد رقم ٣٠٠ من مجلتكم ميكي، وبهذه المناسبة السعيدة قمنا بزيادة عدد صفحات المجلة وبالتالي زيادة القصص التي تحبونها والصفحات التي تفضلونها، أتمنى أن يحوز هذا العدد وكل عدد على إعجابكم.

والى الملتقى،،،



ميكي



تجول في مكتبة ميكي!



مفاجآت عيد ميلاد بطوط!



تعرف على شهر  
رمضان!



اكتشف لعبة  
فاينل فانتسي!



ماذا  
حدث  
لشعوب؟



تمتع مع طرائف وغرائب!





## مفاجآت غرفة التحميص

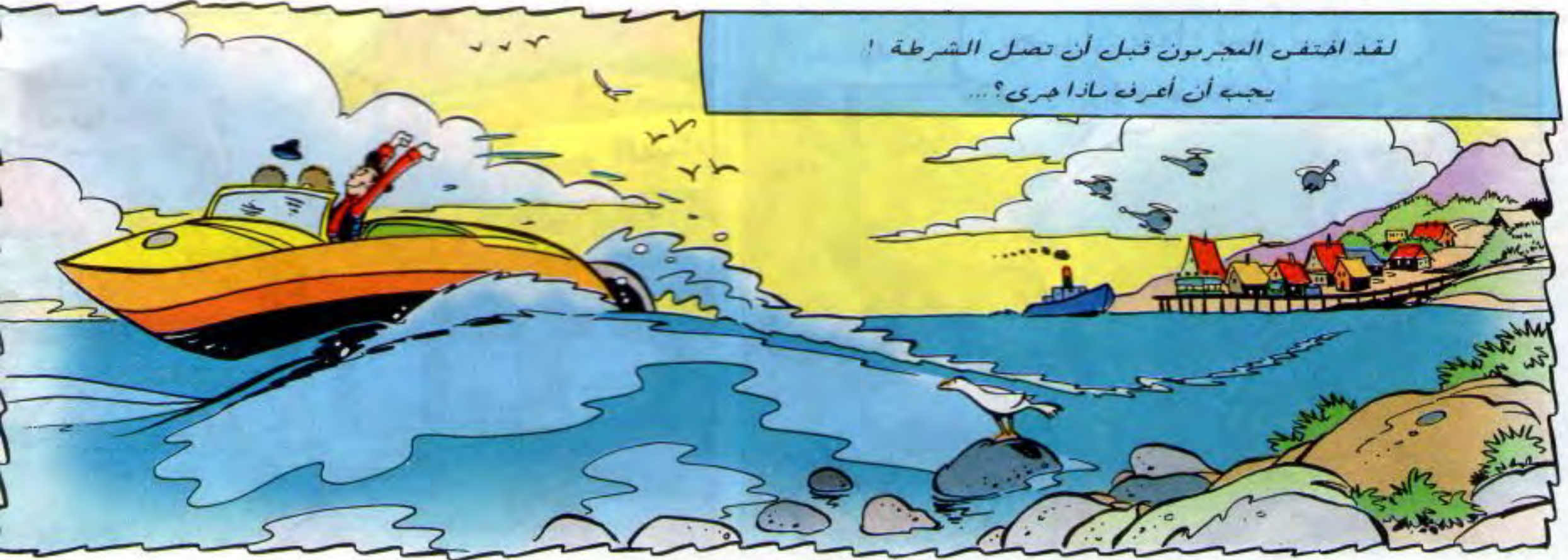








يستمر الازعاج...

























سأهرب بالمسروقات إلى المكسيك! ولكن  
بعد أن أغرقك أيها الصغير!

فوووووا!

لم أتمكن من إصابته..  
يا لسوء حظي!

زووو!

لن تنجو مني! وإن كنت سباحاً ماهراً!

يا للهول!

أتذكر الجريمة التي حدثت منذ أيام في الميناء...  
مدير الميناء له علاقة بها!

هل أنت متأكد  
«ميكى»؟

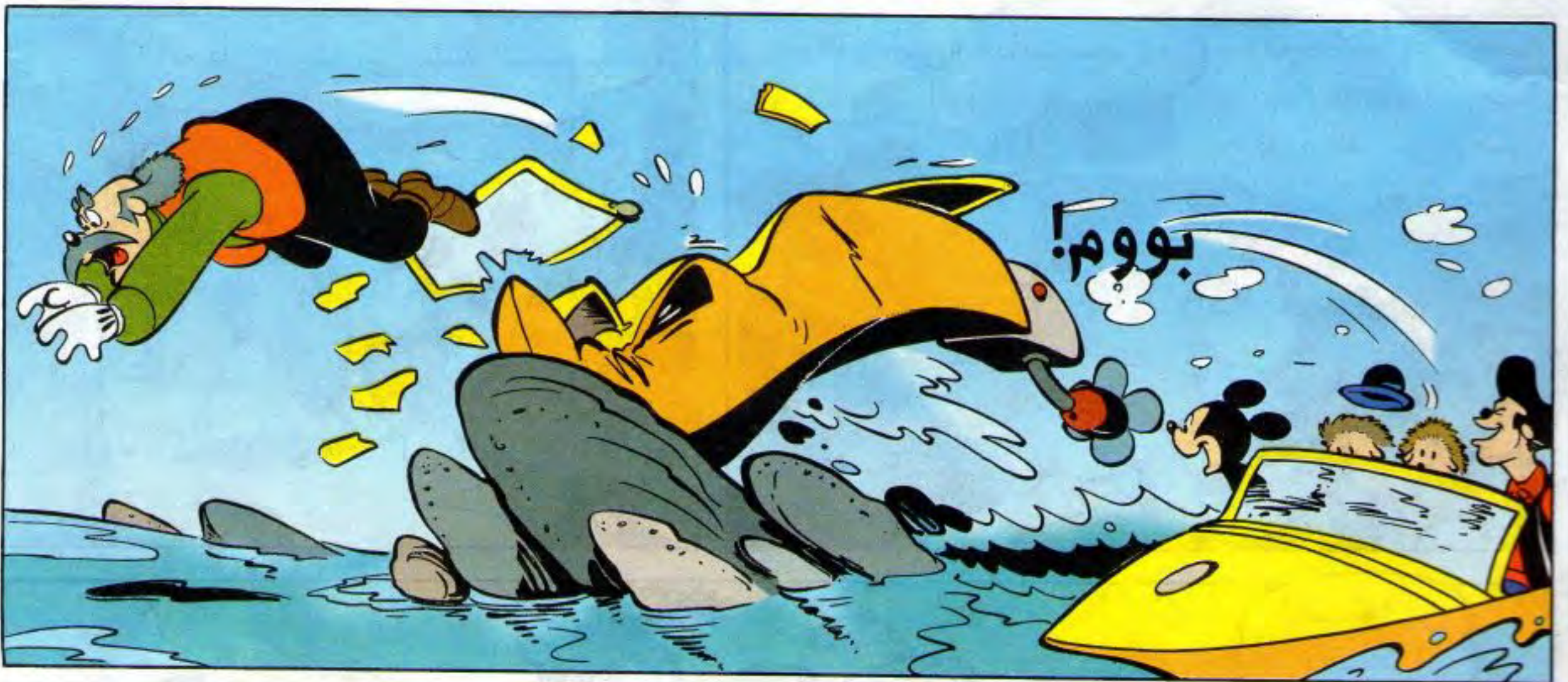
ماذا حدث «ميكى»؟

ها! ها! ها!

إنه يهرب! علينا أن  
نوقفه قبل أن يبتعد!









بعد قليل وعلى  
الساحل !

شكراً لك على هذه الرحلة  
المتعة! لكنها إنتهت سريعاً! نراك  
لاحقاً «ميكى»!  
أتمنى لك التوفيق  
يا صديقي!

هذا «ميكى» صائد المجرمين !

«مينى»  
للتصوير

تفاصيل  
جريمة الميناء

سأكون ممتناً إذا وافقت  
أنت و«ميكى» لأخذ  
صورة كتذكار منكما!

سيدة «مينى» أرغب بشراء  
الحل!

إنه بارع حتى في مهنة التصوير!

ابتسموا من  
فضلكم!

تك!

النهاية



# ألعاب الكمبيوتر



على البلاي ستيشن

## فاينل فانتسي ٨

استعد لأفضل وأكبر لعبة ظهرت على البلاي ستيشن... نستطيع القول إنها القصة المدهشة والرسومات الرائعة والمعارك المميزة، ولمن لا يعرف فاينل فانتسي نقول أن أهم ما يميزها كسلسلة ألعاب شهيرة هو أن معظمها غير مرتبط ببعضه مما يوفر تجربة جديدة وفريدة لأي لاعب أحب هذه السلسلة أو حتى لم يلعب أي جزء منها من قبل. ستلعب هنا دور الشخصية الرئيسية أو البطل وهو «سكوال ليون هارت» الذي سيتدرب ليصبح جندياً في منظمة تدعى «جاردن» وسلاحه الذي يتفان في استخدامه هو «جن بليد» وهو عبارة عن سيف ضخيم ومسندس مدمجان في بعضهما البعض، وستشاهده وهو يستخدمه في عرض المقدمة المميز الذي يظهر فيها وهو في معركة تدريبية مع «سافير» زميله الذي لا يتفق معه دائماً حيث تنتهي المعركة بأن يصيب كل منهما الآخر بندقية في جبينهما.

عندما تتقدم في اللعب ستجد أنه بمقدورك التحكم بثلاث شخصيات ستطلب منهم تنفيذ عدة أوامر في الهجوم، القوى الخاصة أو قوى الاستدعاء، حيث سيستدعي اللاعبون حراساً اسطوريين سيتقاتلون إلى جوارك، وقد كان في الجزء السابع شيء مماثل لذلك يدعى س س سيستدعي فيه اللاعب الوحش المراد ليستخدم قواه ضد العدو لكن قوى الحرس هنا أقوى بكثير من كل هؤلاء لأن مجرد وجود أحدهم مع شخصية معينة ستجعل تلك الشخصية أقوى في عدة نواحي. ستقابل أثناء اللعب عدة شخصيات أخرى البعض منها سينضم إليك في المغامرة مما سيجعل فريقك أقوى وأكبر، ستحتاج منهم إلى أكبر قدر ممكن من المساعدة لأن بعض هذه الوحوش قوي وضخم للغاية وقد يملأ الشاشة بحجمه المخيف وقد يهاجمك البعض الآخر على هيئة مجموعات لذلك ستحتاج إلى أكبر عدد من الشخصيات والقدرات لتساعدك في التغلب عليهم وقد ركز المبرمجون على جعل

اللاعب مرتبط أكثر بالقتال حيث ستحتاج في بعض الشخصيات إلى ضغط الأزرار بترتيب أو بتوقيت معين يفيديك مما يجعل الهجمة أقوى وأعنف وقد تنجح في أداء سلسلة من الضربات الخاصة وستأخذ منك اللعبة وقتاً طويلاً للغاية حتى يتم إكمالها بشكل نهائي.



٤- أسلوب الحفظ المتميز والواضح حيث ستفقد في التقدم عبر مناطق خطيرة للغاية





مفاجأة العيد لأصدقائي



هدية  
العيد

القادم

وراق لعب ميني



لمزيد من

المرح

المتعة

الإثارة!



# فوازير رمضان مشاهد عبر التاريخ



أربح  
رحلة عائلية  
لمصر



خلال شهر رمضان المبارك وعلى قناة ديزني، تابعوا كارول يومياً وهي تقدم المعلومات الخاصة بأشهر الشخصيات التاريخية التي أغنت الإنسانية بإسهاماتها واكتشافاتها من خلال برنامج "فوازير مشاهير عبر التاريخ".  
المطلوب منكم التعرف على هذه الشخصيات يومياً، لتحصلوا على فرصتين للفوز بجوائز رائعة، تتمثل الفرصة الأولى في دخول السحب اليومي للفوز بلعبة "سكوتر" ولوازمها، حيث ستعلن أسماء الفائزين أسبوعياً. أما الفرصة الثانية، فتتمثل في دخول السحب الكبير يوم ٢٨/١٢/٢٠٠٠، للفوز برحلة عائلية لمدة أسبوع واحد لخمس أشخاص إلى مصر الحضارة\*.

كلما زادت عدد أيام اشتراككم، كلما زادت احتمالات فوزكم.

يمكن إرسال إجاباتكم اليومية على فاكس رقم: ٠٠٩٧١٤-٣٣٢٤١٩٤

أو على البريد الإلكتروني: fawazeer@disney.com



٣٠ سكوتر "Razor" للرجال



**أوربت**  
كل ما نتمناه من الترفيه  
www.orbit.net

\* الرحلة شاملة لشخصين بالغين وثلاثة أطفال.



# ابن العم فكري



مناسبة سعيدة



























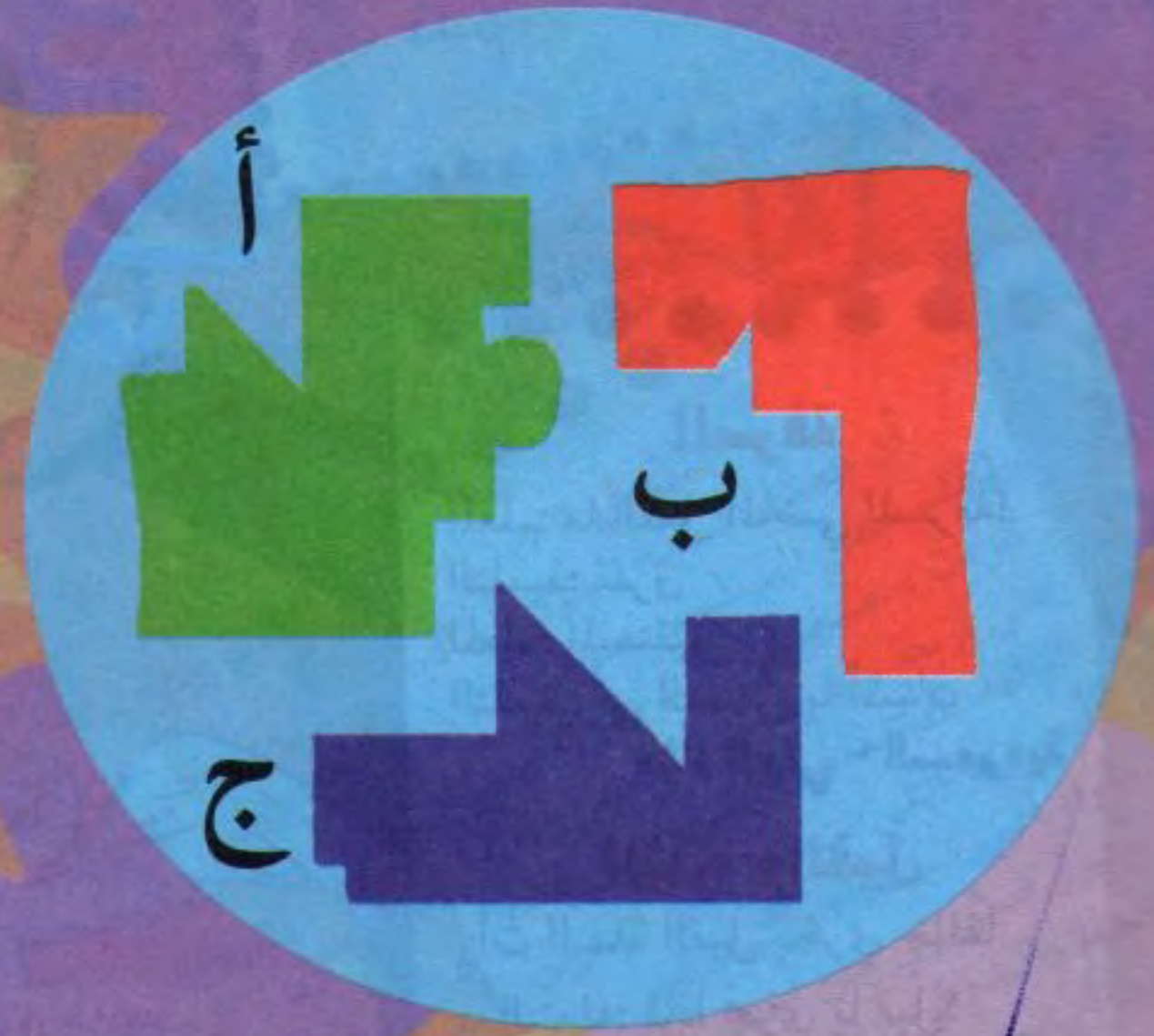
هذا بطوط جائع..  
فهل تستطيع أن  
تساعده على  
الوصول إلى  
غذائه عبر هذه  
المتاهة؟!

صل النقاط من  
٥٦ : ١  
لكي تتعرف على  
الشكل المخفي

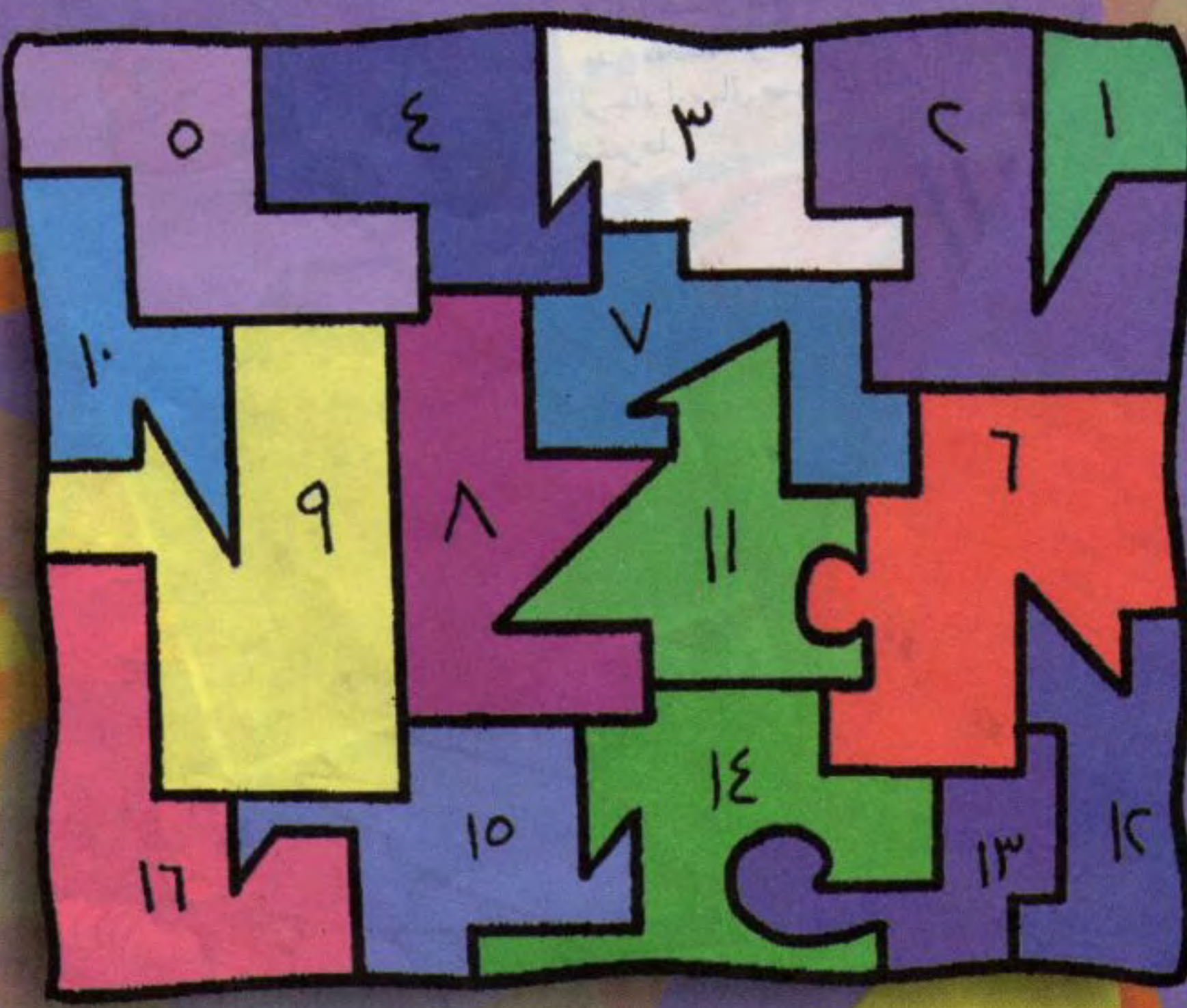




# الجزء الصحيحة



الحل: (أ + ٦)، (ب = ١٦)، (ج = ٨)



أي من هذه  
الأشكال  
المرقمة من  
١ إلى ١٦  
تنطبق تماماً  
على الأجزاء  
الثلاثة المظلمة  
بالألوان؟



## A cartoon illustration of Mickey Mouse smiling and waving, framed by a large yellow star with a purple outline. The background is orange with green stars at the bottom left.



ميكي  
الصفحة المفضلة: اضحك مع ميكي  
الدولة: قطر



المفضلة:  
بنقد  
الصفحة المفضلة: اضحك ميكي  
الدولة: الإمارات العربية المتحدة



الصفحة المفضلة: اضحك مع ميكي  
الدولة: المملكة العربية السعودية

دولة الكويت  
١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م  
مجلس الوزراء







الإسم: مريم  
أحمد عبدالله  
العمر: ١٢ سنة  
الشخصية  
المفضلة:  
بطوط  
الصفحة  
المفضلة: الحيل العلمية  
الدولة: البحرين



## هل تعلم

١ - أول من ابتكر الترس (ناقل الحركة) هم الصينيون عندما استخدموه في الطواحين الهوائية.  
٢ - الكرة الأرضية تزن ٦٠٠٠ مليون مليون طن، ورغم هذا يزداد وزنها آلاف الأطنان بسبب ما يسقط عليها من نيازك.

نور عبدالله - البحرين



الإسم: متعب  
عثمان عبدالله  
الطول  
العمر: ١٠ سنوات  
الشخصية  
المفضلة:  
ميكي  
الصفحة المفضلة: ألعاب الكمبيوتر  
الدولة: المملكة العربية السعودية



## تخيل

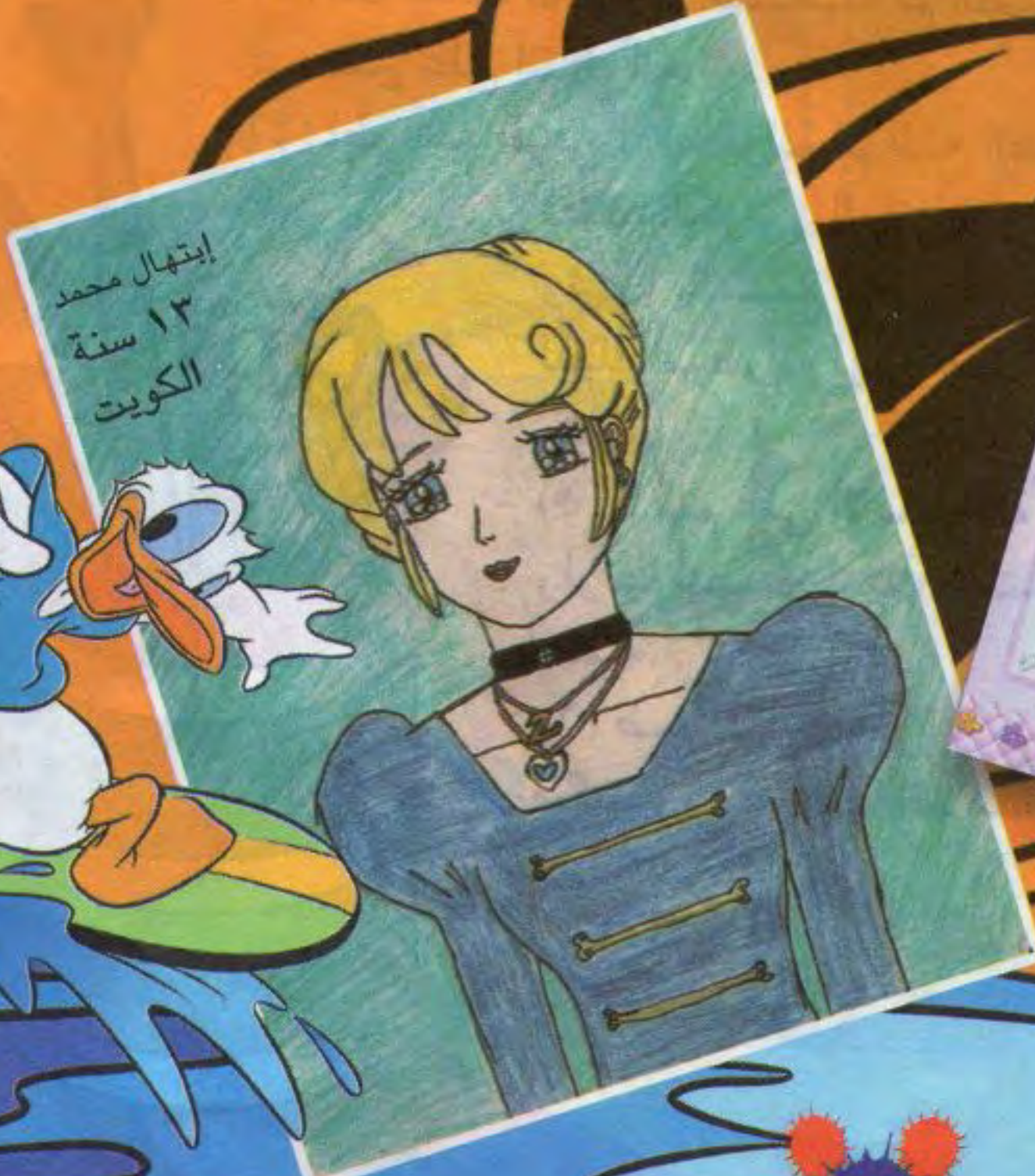
أن معدل كمية البول العادية لترات ونصف في اليوم، ويحتوي التالفة الذاتية فيه، نصفها من المواد البولينا التي تتخلف عن احتراق البول ضروري من أجل سلامة الجسم والدم في أداء وظائفهما وكفاءة واحتباس البول يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا. وحدوث حالة التسمم، ويسمى التسمم البوليني.  
أروى عبدالهادي - قطر



الإسم: عبدالله  
عبدالرحمن  
الفارس  
العمر: ٥ سنوات  
الشخصية المفضلة:  
بندي  
الصفحة المفضلة: استراحة ميكي  
الدولة: الكويت



الإسم: باسل  
عثمان عاشور  
العمر: ٥ سنوات  
الشخصية المفضلة:  
ميكي  
الصفحة المفضلة:  
استراحة ميكي  
الدولة: الكويت



إبتها محمد  
١٣ سنة  
الكويت



## رسائلهم وصلت وشكراً

للك هم:

أحمد حسين الجودي - السعودية  
عبدالله عبدالعزيز النصار - السعودية  
دلال عبدالهادي - الكويت  
نورا محمد عباس - سلطنة عمان  
ندى عيسى مندي - البحرين



# اصنع بنفسك



## مقلّمة

### \* الأدوات والمواد

#### اللازمة:

- ورق كرتون.
- مقص.
- صمغ.
- ألوان.

### \* طريقة العمل:

- (١) قصّ قطعة كرتون دائرية لتكون قاعدة المقلّمة.
- (٢) قصّ قطعة كرتون مستطيلة.
- (٣) لف قطعة الكرتون المستطيلة ثم ألصق طرفيها بالصمغ لتحصل على أسطوانة.
- (٤) اطو أحد طرفي الأسطوانة ثم ضع الطرف المطوي على قطعة الكرتون الدائرية وثبتها بالصمغ ليصبح لديك أسطوانة لها قاعدة مغلقة.
- (٥) ارسم على الأسطوانة ولونها لتصبح لديك مقلّمة جميلة.
- (٦) ضع المقلّمة على مكتبك وضع فيها أقلامك وأدواتك.





# ثعلوب



## موجات دماغية

















# مكتبة ميكي



## أغرب المعلومات!

في بعض الأوقات قد تسمع حقيقة فتظن أنها خيال.. والدنيا مليئة بكل ما هو غريب وعجيب، فإن جسمك نفسه لا يخلو من الحقائق التي تفوق في غرابتها.. أي خيال. وإليك هذه الحقائق المتفرقة من كل الدنيا:



\* السلحفاة ليس لها اسنان!

\* الإنسان يتنفس في اليوم الواحد حوالي ٢٣ ألف مرة، أي يتنفس حوالي ٨٣ مليوناً وخمسة وتسعين ألف مرة في السنة!

\* القشرة الخارجية للكرة الأرضية مكونة من صخر يبلغ سمكه من ٢٥ إلى ٣٠ ميلاً!!

\* تتكون أندونيسيا من ١٣٠٠ جزيرة أكبرها جزيرة جاوا.

\* شعر الإنسان ينمو في الصيف أكثر من الشتاء، وفي النهار أكثر من الليل.

\* عدد المفاصل في جسم الإنسان ٣٦٥ مفصلاً.

\* كمية اللعاب التي يفرزها الشخص السليم تتراوح بين لتر ولتر ونصف اللتر يومياً.

\* وزن القلب يتراوح بين ٢٣٠ إلى ٢٤٠ جراماً!

\* عدد أحجار الهرم الأكبر ٢,٣٠٠,٠٠٠ حجر تقريباً.

\* الصوت يُسمع في الماء أوضوح من سماعه في الهواء.



## البفن

طائر صغير وجميل يسكن في سواحل شمال أمريكا.. وهو ماهر جداً في السباحة والغوص، حيث يستطيع الغوص لعمق ٢٠٠ قدم تحت الماء.

وهو طائر قصير بدين، ألوانه متدرجة.. وتوجد منه عدة أنواع فمنها صغير الحجم وكبير الحجم. يقضي معظم أشهر السنة في البحر ولا يعود للشاطئ إلا لوضع البيض فقط، حيث تضع الأنثى بيضة واحدة في كل مرة، وتستغرق عملية الفقس ستة أسابيع تقريباً. يتمتع طائر البفن بأرجل وسيقان جميلة وقوية، وألوان بطون ناصعة البياض.





# سؤال محير لي



## \* كيف يستطيع الببغاء الكلام؟

معظم الناس يستمتعون ويعجبون بسمع الببغاء وهو يقلد كلامهم إلا أنهم لا يستطيعون أن يفسروا كيف يمكن لهذا الطائر تقليدهم. يعتقد البعض بأن للببغاء القدرة على التكلم لأن له لسان كبير وسميك، ويمكن أن يكون نوع اللسان عاملاً مساعداً على النطق، لكنه بالتأكيد ليس ضرورياً ليكون الطائر متكلماً، فهناك طيور تتكلم وليس لها ذلك اللسان السميك (كالمينة والنداف)، بل على العكس يوجد للنسور والصقور تلك الألسنة ولا تتكلم وأيضاً ليس السبب هو ذكاء الببغاء إلا أنه يعتقد معظم البيولوجيون بأن الببغاء والطيور المتكلمة الأخرى لا تفهم معاني الكلمات التي تقولها فلا توجد لديها ربط بين التعابير والأعمال ولكن السبب هو أن الببغاء يتكلم بآلية وطبيعة تركيب الأجزاء في آلة الصوت وتقنية الصوت عنده يمكن أن تشبه آلة الصوت الموجودة عند الإنسان.

## \* هل ينمو للخروف صوف كل سنة؟

إن الصوف الذي ينمو على جلد الخروف والشعر الذي ينمو على رأس الإنسان ينموان بنفس الطريقة، والصوف كالشعر موجود لحماية الخروف من الطقس البارد. وفي كل سنة عند الربيع حينما يحل موسم الدفء يجر الصوف لأن الخروف لا يحتاج هذا الصوف في هذه الأيام الدافئة.

ولكن الصوف بعد جزه يكون مليئاً بالأشواك والأطراف الخشنة وكذلك توجد فيه مادة (اللانولين) وهي دهن الصوف. ولذلك ينظف الصوف وبعد تنظيفه يمشط ويقوم إعوجاجه ويغزل أو ينسج.



## ◆ هل تأكل الدببة العسل؟

تأكل الدببة تقريباً كل شيء ومعظم الدببة تأكل العسل إذا استطاعت أن تجده. حتى أن دببة جنوب شرق آسيا مولعة جداً بالعسل إلى حد أنها تسمى بعض الأحيان بدببة العسل، فمعظم أنواع الدببة مفرمة ومولعة بالعسل حتى أن الدب يمكن أن يقضي على عيش من النحل البري ويمزق فتحة العيش بمخالبه ويلعق العسل بلسانه الطويل، وبعض الدببة تكسر جذع الشجرة لتصل إلى داخل عيش النحل وبالرغم من أن الدب يعد من الثدييات الآكلة للحوم فهو في نفس الوقت يعد من الحيوانات القارضة أي الحيوانات التي تأكل كل أنواع الطعام فهو يحب الحبوب والأشواك ويأكل العديد من الحيوانات والأسماك.





# بطوط



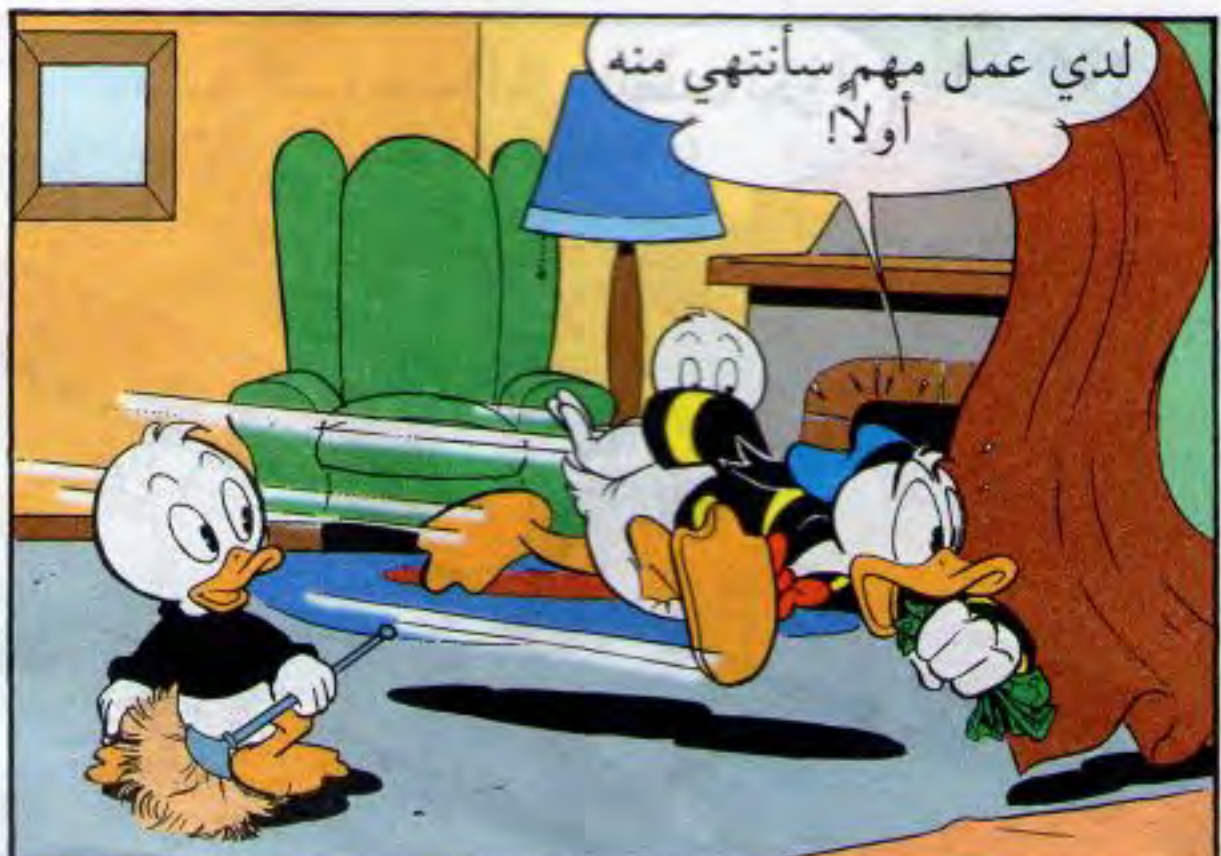
## عيد ميلاد سعيد











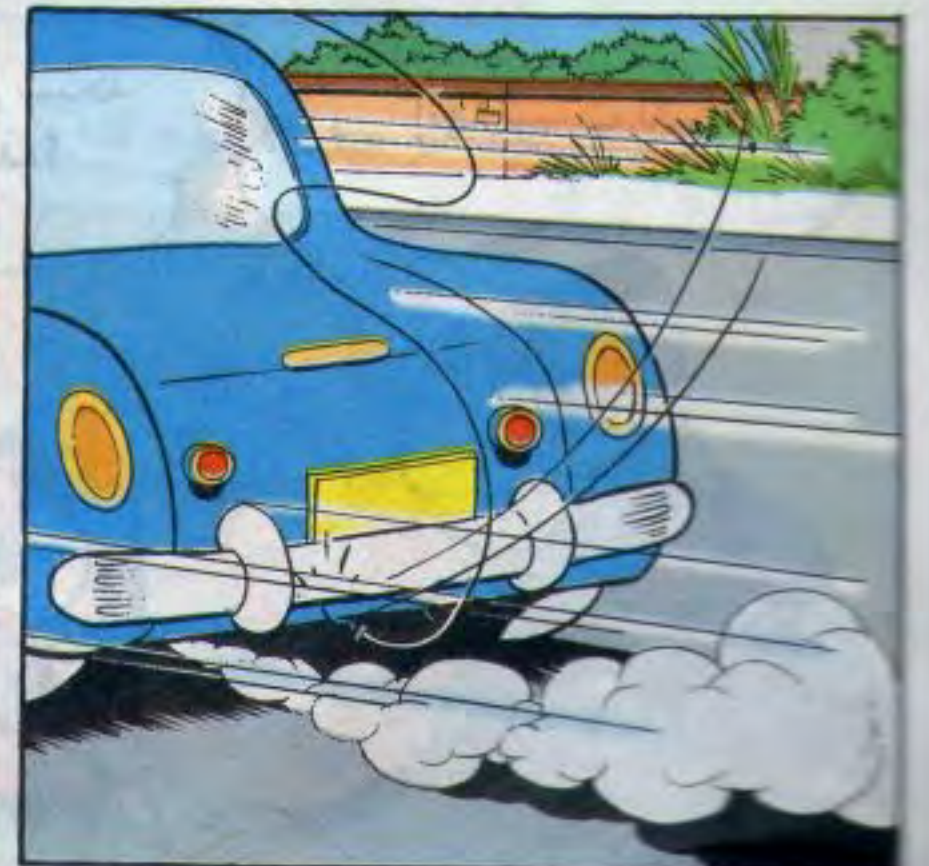




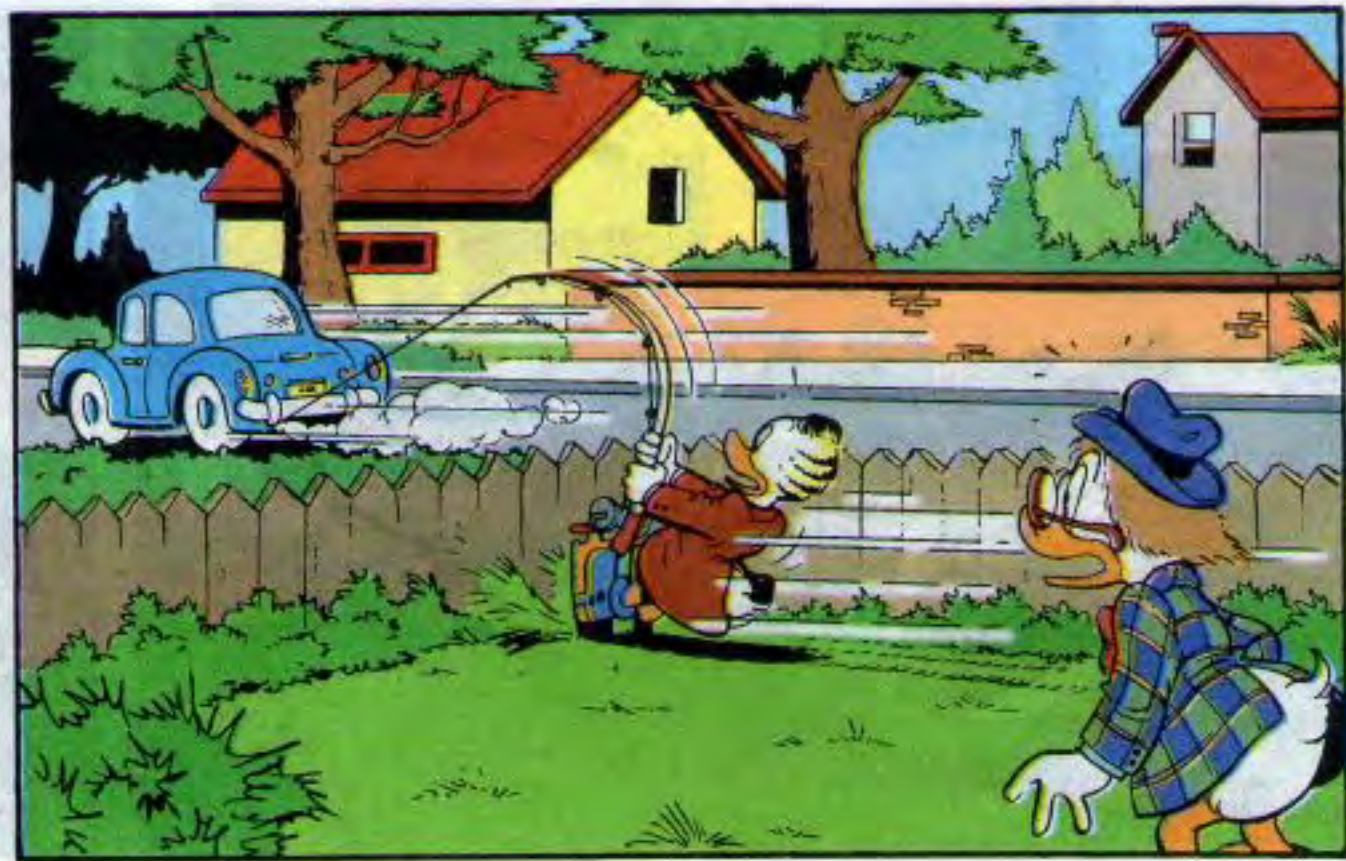
























## طرائف وغرائب



### أطول شارع

أطول شارع في العالم هو شارع  
الاسكا، الذي يبلغ طوله  
٢٤٥٠٠ كم ويبدأ من إحدى مدن  
كولومبيا لينتهي في الاسكا!



### الطير الثرثار

أكثر الطيور ثرثرة في العالم هو ببغاء  
أفريقي الرمادي الذي يمتلكه إحدى  
السيدات البريطانيات، وهو يحفظ  
١٠٠٠ كلمة ينطقها ببراعة!



### الشجرة الأطول عمراً

الشجرة الأطول عمراً هي شجرة صنوبر  
تعيش على علو ٣٢٧٥ متراً في سلسلة نيفادا -  
كاليفورنيا، وتبين من الدراسات التي أجريت عليها عام  
١٩٦٤ أنها تعود إلى ٤٩٠٠ عام!



### فندق ثلجي

يبنى في أسبانيا كل عام  
فندق من الثلج، يستخدم في  
بنائه ١٥٠٠ طناً من الثلج.  
وتشيد كل الغرف المطلوبة  
والمرافق وكافة مستلزمات  
الراحة من الثلج. يذوب  
هذا الفندق تلقائياً في شهر  
أبريل من كل عام!

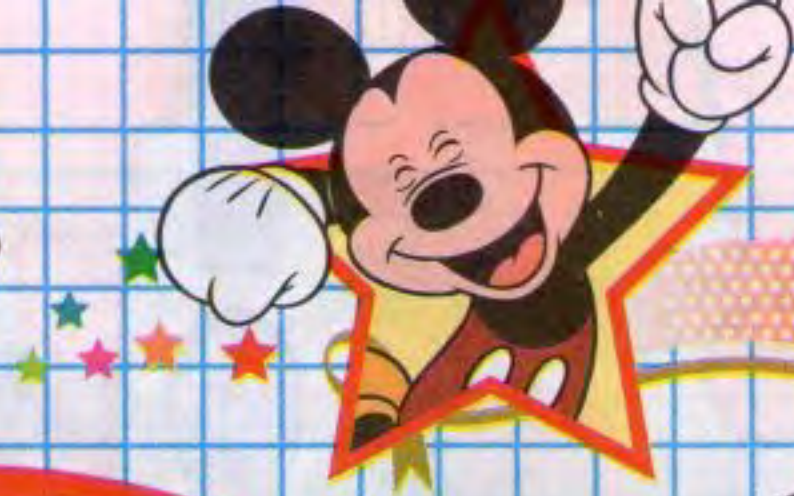
### أكبر عدد من القطط

يبلغ عدد القطط في  
الولايات المتحدة ٢٨ مليوناً،  
وهو أكبر عدد موجود في  
أي بلد آخر. وأندرها هي  
القطّة الفارسية ذات  
اللون الأحمر.





# إضحك مع ميكي



**الاحتياط واجب**  
المجرم لزميله: أخشى أن تنفجر القنبلة بالسيارة قبل أن نصل إلى الهدف.  
الزميل: لا تخف، فهناك واحدة أخرى على سبيل الاحتياط!



## أول مرة... وآخر مرة

الراكب لسائق السيارة:  
أرجوك لا تسرع حتى نصل بالسلامة... فهذه أول مرة أسافر بالسيارة.  
السائق: اطمئن تماماً يا سيدي! فأنا مثلك تقريباً... فهذه أول مرة أقود سيارة!!

## التعاون

الزائرة للأطفال: الأطفال الطويلين يساعدون أمهم في المنزل... فهل أنتم كذلك؟  
الطفل الكبير: بكل تأكيد... فأنا أتولى مهمة غسل الأطباق.  
الطفل الأوسط: وأنا أجفف الأطباق بعد غسلها.  
الطفل الصغير: أما أنا فأقوم بجمع الأطباق بعد تكسيرها!

## التاجر الذكي

الزبون لتاجر الساعات: إذا كنت تقول إن الساعة الواحدة تكلفك ١٠ دراهم وتبيعها بعشرة دراهم... فمن أين يأتي مكسبك؟  
التاجر: من إصلاح الساعات بعد بيعها!!



## الرجل المناسب في المكان المناسب

المدير المتقدم إلى وظيفة: أهم شروط العمل عندنا أن يكون كل موظف مسؤولاً عن عمله.  
طالب العمل: من هذه الناحية، اطمئن تماماً..  
فعملي السابق يشهد بذلك فكل أخطاء العمل كنت أنا المسؤول عنها!

## الأب المثالي

المذيع لطالب الجامعة: من هو كاتبك المفضل؟  
الطالب: أبي بكل تأكيد.  
المذيع: وماذا يكتب؟  
الطالب: «شيكات مقبولة الدفع»!



## وقت الإستحمام





# أهلاً رمضان



## حكمة الصوم:

الصوم تربية روحية وتطهير للنفس وتدريب على الصبر وقوة الاحتمال والطاعة، كما أن فيه اشعار للأغنياء بآلام الفقراء ليشكروا نعمة الله عليهم ويعطفوا على الفقراء.

## شروط الصوم:

يجب الصوم على المسلم البالغ، فالصبي الصغير غير ملزم بالصوم ومن شروط الصوم أن يكون الإنسان عاقلاً وقادراً على تحمل

## معنى رمضان:

شهر رمضان هو الشهر التاسع في التقويم الهجري، وقد اشتق اسمه من (الرمض) وهو الصهد الذي يرتفع من الصخور عندما تشتد عليها حرارة الشمس، وكانت هذه التسمية في الزمن الذي وضع فيه العرب أسماء للشهور حيث توافق رمضان وقتها مع شدة الحر فسمي بذلك كما أن اسم رمضان يرجع إلى أنه يرمض الذنوب أي يحرقها بالأعمال الصالحة.







الصيام، فالشيخ العجوز  
والإنسان المريض لا يلزم  
بالصوم، ولكن المريض  
والمسافر عليهما قضاء الأيام  
التي أفطروا فيها بعد انتهاء  
المرض أو السفر.

## السحور:

السحور هو الطعام  
أو الشراب الذي  
يستحب للصائم  
تناوله قبل دخول وقت الفجر، وقد ورد في  
حديث النبي صلى الله عليه وسلم  
«تسحروا فان في السحور بركة» وأفضل  
السحور على التمر ويستحب تأخير وقت  
السحور.

## ليلة القدر:

ليلة القدر هي الليلة المباركة التي أنزل  
الله فيها القرآن وهذه الليلة تقع في العشر  
الأواخر من رمضان، وقد سميت بهذا  
الاسم لشرف قدرها وعظمتها وفيها تقدر  
الأرزاق وتقضى وهي خير من ألف شهر  
وفيها تنزل الملائكة خاصة جبريل  
عليه السلام ومعهم القرآن.





## صحتك في رمضان



للصوم فوائد كثيرة للجسم فهي تساعد وتقويه على الطاعة والعبادة في هذا الشهر.

فقد أثبت الباحثون أن الإنسان البدائي كان يلجأ إلى الصوم عن الطعام والشراب كوسيلة للتداوي من الأمراض وبعد الحكيم الاغريقي أبقرط أول من أوصى بالصوم كوسيلة علاجية لكثير من الأمراض منها الربو الشعبي، أمراض القلب والشرابين، والأمراض الجلدية كالأكزيما وبعض أمراض الجهاز الهضمي والحساسية.

ويجب على الصائم تقسيم الأطعمة التي يتناولها إلى ٣ وجبات والابتعاد عن تناول الأغذية الدسمة والحلويات والاقبال من تناول الأغذية المالحة. والصوم علاج قوي للتخلص من الوزن الزائد وبالتالي تخفيف العبء عن العمود الفقري والمفاصل والعظام وعلاج التشوه في القوام.

### وألسب أنواع الأطعمة في رمضان:

مجموعة الحليب ومشتقاته: كاللبن واللبنه والحليب، مجموعة الحبوب والخبز: كالبقول والعدس والفاصوليا والماش، ومجموعة اللحوم: يختار منها أحد أصناف اللحوم كالدجاج والسّمك. ويجب على الصائم التنوع في أصناف الطعام من كل مجموعة غذائية أن يكون تناوله من الحلويات قليل والاكثر من الفاكهة والخضراوات لما لها من فوائد كثيرة للصائم تحميه من الامساك وتزود جسمه بالسوائل والفيتامينات والمعادن وهي قليلة السعرات الحرارية فتساعده على المحافظة على وزنه وتعطيه شعور بالشبع لاحتوائها على الألياف.

كما يجب على الصائم اعطاء جهازه الهضمي فترة راحة فلا يأتي بعد الافطار فيملاً معدته بالطعام مسبباً لنفسه الاضطرابات وعسر الهضم ويحتاج الصائم إلى تناول كميات كافية من الماء والسوائل كما يجب على الصائم تسلسل تناول الأطعمة فيبدأ بحبات من التمر ويعطي جسمه مصدراً سريعاً لطاقة فسيرتفع مستوى السكر في الدم فيزيد شعوره بالنشاط ويستعيد المستوى الطبيعي لسكر الدم ثم يتناول طبق الشوربة الدافئة فهي سهلة الهضم والامتصاص وتحفز المعدة والأمعاء على افراز الانزيمات الهاضمة فيسهل هضم البروتينات والكربوهيدرات التي يحتويها طبق الأساسي.

ويجب الاهتمام بمضغ الطعام جيداً مع عدم شرب السوائل أثناء الطعام حتى لا يصاب الشخص بعسر الهضم ويترك الأطعمة الدسمة إلى نهاية الوجبة مع عدم تناول كميات كبيرة منها.



مع تمنياتنا للجميع بصيام صحي



تشيكى يقدم ولاول مرة..

# العاب في آن واحد

## هجائنا

١٢ بروزا للصوّر

مقياس للطول

حتى ١٩٠ سم

١٢ شهرًا للتركيب

ورزنامة ٢٠٠١

إحصل على ١٢ بروزا للصوّر ومقياس للطول و ١٢ شهرًا للتركيب ورزنامة ٢٠٠١، كل هذا في آن واحد مجانًا عند شرائك إحدى وجبات تشيكى الشهية للطفل ب ٩٠٠ فلسًا فقط..!!



صورة أحمد  
يوم عيد ميلاد

FEBRUARY

S	3	10	17	24
S	4	11	18	25
M	5	12	19	26
T	6	13	20	27
W	7	14	21	28
T	1	8	15	22
F	2	9	16	23

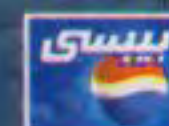


طول أحمد يوم  
عيد ميلاد التاسع



جديد  
تشيكى  
ناجتس

الآن يمكنكم الاختيار  
من بين ناجتس الدجاج العادي  
أو تشيكى ناجتس الجديد.



www.americana-group.com



اطلب خدمة توصيل الطلبات للمنازل!

تلفون ٨٨٨٦٦٦٦٦ Tel. : 888666



